



# Menú San Nicolás De Myra - Senior Level | 2024



## PERIOD FROM JULY 29 th TO AUGUST 02 nd 2024

### Lunes 29

### Martes 30

### Miércoles 31

### Jueves 01

### Viernes 02

#### Sopa

Sopa de pollo con fideos

#### Ensalada

Ensalada de lechugas mixtas con tomate

Ensalada de apio con manzana verde

Ensalada de betarraga

#### Hipocalórico

Omelette de verduras

Huevo duro con Ensaladas surtidas

#### Plato de fondo

Lomito (pulpa) de cerdo con salsa barbecue con Espirales

Porotos a la campesina (verduras) con albondiguitas (opcional)

#### Vegano

Porotos a la campesina (verduras)

#### Postre

Profiteroles

Arroz con leche

Fruta natural

Jalea Light

#### Sopa

Crema de coliflor

#### Ensalada

Ensalada de lechuga con hojas de rúcula

Ensalada de pepino, choclo y pimienta

Ensalada de zanahoria

#### Hipocalórico

Ensalada Criega (Lechuga, tomate, pepino, queso, orégano, aceitunas)

#### Plato de fondo

Pascualina (acelga, pollo, huevo) con Gratin de porotos verdes

Arma tu Kebab: láminas churrasco vacuno o pavo / pan pita o tortilla repollo mixto, lechuga, tomate picado con Papas bastón

#### Vegano

Fajita vegana con salsa guacamole

#### Postre

Pie de yogurt

Suspiro limeño

Fruta natural

Jalea Light

\*PVT = Proteína Vegetal Texturizada (Carne De Soya)

### Datos El formato de la Operación es, por pago anticipado

Mes Agosto completo (con miércoles) \$89.800

Mes Agosto completo (sin miércoles) \$71.840

Valor Almuerzo: \$4.490 / **Transferencia - Depósito a:**

Giser S.A. / Banco Santander / Rut: 78.542.610-K

Cuenta Corriente / 000 924 2777 - 3

Email: comedor-snm@giser.cl / pagos-snm@giser.cl

**Por favor enviar comprobante señalando:** Nombre y curso del alumno.

Minuta conforme a la ley N° 20.606

**Contacto Comedor - Sebastián Canales:**

Email: comedor-snm@giser.cl / Tel: +56 9 61331869

### Aportes Nutricionales

1era Unidad | Calorías 450 - 500 | Proteínas 17Gr

2da Unidad | Calorías 550 - 600 | Proteínas 22Gr

Valores Referenciales



# Menú San Nicolás De Myra - Senior Level | 2024



PERIOD FROM 05 th TO 09 th AUGUST 2024

## Lunes 05

### Sopa

Consomé mixto

### Ensalada

Ensalada de lechuga con arvejas

Ensalada de choclo con tomate

Ensalada de repollo morado

### Hipocalórico

Molde de atún con salsa verde

Huevo duro con Ensaladas surtidas

### Plato de fondo

Medallón de pavo con salsa a la ciruela con Arroz con sofrito

Tortilla de champiñones, aceituna y queso con Peperonatta con apio

### Vegano

Charquicán de verduras y \*PVTs

### Postre

Galleta delicia

Yogurt con cereales

Fruta natural

Jalea Light

## Martes 06

### Sopa

Sopa de pollo con verduras

### Ensalada

Ensalada de lechugas mixtas

Ensalada de zanahoria

Ensalada de apio con rabanitos

### Hipocalórico

Falafel

Huevo duro con Ensaladas surtidas.

### Plato de fondo

Garbanzos con churrasco (opcional)

Filetes de pollo al jugo con Guiso de zapallo italiano

### Vegano

Guiso de zapallo italiano

### Postre

Berlin horneado con pastelera

Maicena con salsa de frambuesa

Fruta natural

Jalea Light

## Miércoles 07

### Sopa

Crema de tomate

### Ensalada

Ensalada mix cuatro colores

Ensalada bretona

Ensalada de zapallo italiano rallado con sésamo

### Hipocalórico

Omelette de jamón y queso

Huevo duro con Ensaladas surtidas.

### Plato de fondo

Merluza a la vizcaina con Puré de papas

Canelones york (jamón, queso y bechamel)

### Vegano

Carbonada de verduras y \*PVT

### Postre

Rollo de chocolate

Jalea con leche (ilusión de naranja)

Fruta natural

Jalea Light

## Jueves 08

### Sopa

Sopa de cerdo con chuchoca

### Ensalada

Ensalada de lechuga con zanahoria

Ensalada de apio con manzana

Ensalada de pepino con salsa de yogurt

### Hipocalórico

Dados de queso fresco marinados con eneldo

Huevo duro con Ensaladas surtidas

### Plato de fondo

Canutones con boloñesa (pavo)

Chuleta de cerdo (pulpa) con salsa al romero con Verduras salteadas

### Vegano

Panqueques rellenos con espinacas al gratin

### Postre

Brazo de reina

Peras al curry

Fruta natural

Jalea Light

## Viernes 09

### Sopa

Carbonada de verduras

### Ensalada

Ensalada de lechuga con hojas de espinaca

Ensalada de porotos verdes y zanahoria

Ensalada de tomate

### Hipocalórico

Filetes de pollo

Huevo duro con Ensaladas surtidas

### Plato de fondo

Gohan (nugget de salmón, arroz, dados de palta, tomate, queso, ssa, yogurt al cilantro)

Stroganoff de vacuno con Gratin, choclo, tomate y berenjena

### Vegano

Focaccia vegana (zap.italiano, tomate, berenjena, queso y aceitunas)

### Postre

Kuchen de manzana

Bavaroise de frutilla

Tutti- Frutti

Jalea Light

\*PVT = Proteína Vegetal Texturizada (Carne De Soya)

**Datos** El formato de la Operación es, por pago anticipado

Mes Agosto completo (con miércoles) \$89.800

Mes Agosto completo (sin miércoles) \$71.840

Valor Almuerzo: \$4.490 / **Transferencia - Depósito a:**

Giser S.A. / Banco Santander / Rut: 78.542.610-K

Cuenta Corriente / 000 924 2777 - 3

Email: comedor-snm@giser.cl / pagos-snm@giser.cl

**Por favor enviar comprobante señalando:**

Nombre y curso del alumno.

Minuta conforme a la ley N° 20.606

**Contacto Comedor - Sebastián Canales:**

Email: comedor-snm@giser.cl / Tel: +56 9 61331869

## Aportes Nutricionales

1era Unidad | Calorías 450 - 500 | Proteínas 17Gr

2da Unidad | Calorías 550 - 600 | Proteínas 22Gr

Valores Referenciales



# Menú San Nicolás De Myra - Senior Level | 2024



## PERIOD FROM 12 th TO 16 th AUGUST 2024

CELEBRACION DÍA DEL NIÑO

### Lunes 12

#### Sopa

Sopa de carne con sémola

#### Ensalada

Ensalada de lechuga escarola

Ensalada apio con semilla sésamo

Ensalada de zanahoria

#### Hipocalórico

Ensalada Griega (Lechuga, tomate, pepino, queso, orégano, aceitunas, hojas de albahaca)

#### Plato de fondo

Papas supremas (Juliana de pollo, papas rústicas horneadas, tomate cubo, ciboulette)

Lomito de cerdo con salsa al orégano con Verduras al gratin

#### Vegano

Pastel de papas (\*PVT)

#### Postre

Muffins de chocolate / Cabritas (en papel con logo GISER a todos los niños)

Pastelera con plátano

Helado paleta

Jalea Light

### Martes 13

#### Sopa

Consomé a las finas hierbas

#### Ensalada

Ensalada de lechuga con choclo

Ensalada de betarraga rallada

Ensalada de porotos verde con diente de dragón

#### Hipocalórico

Omelette de jamón y queso

Huevo duro con Ensaladas surtidas

#### Plato de fondo

Croquetas de atún con Arroz primavera

Estofado de vacuno

#### Vegano

Estofado de verduras con almendras laminadas

#### Postre

Berlin horneado con crema pastelera

Mousse de chocolate

Fruta natural

Jalea light

### Miércoles 14

#### Sopa

Crema de apio

#### Ensalada

Ensalada de lechugas mixtas

Ensalada de pepino

Ensalada de tomate

#### Hipocalórico

Dados de polenta asada

Huevo duro con Ensaladas surtidas

#### Plato de fondo

Pavo con salsa a las finas hierbas con Corbatitas

Guiso de arvejas partidas

#### Vegano

Quinotto de espárragos y palmitos al gratin

#### Postre

Waffle con salsa de manjar

Maicena con leche

Fruta natural

Jalea Light

### Jueves 15

FERIADO: ASUNCIÓN DE LA VIRGEN

### Viernes 16

INTERFERIADO

\*PVT = Proteína Vegetal Texturizada (Carne De Soya)

**Datos** El formato de la Operación es, por pago anticipado

Mes Agosto completo (con miércoles) \$89.800

Mes Agosto completo (sin miércoles) \$71.840

Valor Almuerzo: \$4.490 / **Transferencia - Depósito a:**

Giser S.A. / Banco Santander / Rut: 78.542.610-K

Cuenta Corriente / 000 924 2777 - 3

Email: comedor-snm@giser.cl / pagos-snm@giser.cl

**Por favor enviar comprobante señalando:** Nombre y curso del alumno.

Minuta conforme a la ley N° 20.606

**Contacto Comedor - Sebastián Canales:**

Email: comedor-snm@giser.cl / Tel: +56 9 61331869

### Aportes Nutricionales

1era Unidad | Calorías 450 - 500 | Proteínas 17Gr

2da Unidad | Calorías 550 - 600 | Proteínas 22Gr

Valores Referenciales



# Menú San Nicolás De Myra - Senior Level | 2024



GESTION INTEGRAL DE SERVICIOS

## PERIOD FROM 19 th TO 23 th AUGUST 2024

### Lunes 19

#### Sopa

Crema de champiñones

#### Ensalada

Ensalada de lechuga escarola con choclo

Ensalada de Zanahoria

Ensalada de tomate

#### Hipocalórico

Molde de atún al cilantro

Huevo duro con Ensaladas surtidas

#### Plato de fondo

Tortellini con salsa pomodoro

Charquicán de verduras con huevo (escalfado)

#### Vegano

Milanesa de zapallo italiano con Arroz graneado

#### Postre

Rollo de bizcocho con mermelada

Crema de tres leches

Fruta natural

Jalea Light

### Martes 20

#### Sopa

Sopa de ave con verduras

#### Ensalada

Ensalada de lechuga con arvejas

Ensalada de coliflor con cilantro

Ensalada de apio

#### Hipocalórico

Dados de queso fresco

Huevo duro con Ensaladas surtidas

#### Plato de fondo

Vacuno (juliana) salteado con verduras orientales con Arroz al cebollín

Chuleta de cerdo grillada con Guiso de poroto verde americano

#### Vegano

Zapallo italiano relleno con pino de champiñones y quínoa al gratin

#### Postre

Panqueque relleno con manzana caramelizada

Molde de maicena con leche con salsa de frambuesa

Fruta natural

Jalea Light

### Miércoles 21

#### Sopa

Sopa carne con arroz

#### Ensalada

Ensalada mix cuatro colores

Ensalada de cebolla asada

Ensalada de betarraga

#### Hipocalórico

Falafel

Huevo duro con Ensaladas surtidas

#### Plato de fondo

Merluza vizcaína con Puré mixto

Lasaña bontú (pollo)

#### Vegano

Lasaña (pino de \*PVT)

#### Postre

Cocadas

Pastelera con macedonia

Fruta natural

Jalea Light

### Jueves 22

#### Sopa

Consomé mixto

#### Ensalada

Ensalada de mix cuatro colores

Ensalada de brócoli

Ensalada de apio con rabanitos

#### Hipocalórico

Rollito de jamón

Huevo duro con Ensaladas surtidas

#### Plato de fondo

Asado alemán en su salsa con Mostaccioli al perejil

Porotos con mote

#### Vegano

Barrita de quínoa con Panaché de verduras

#### Postre

Queque de zanahoria y amapolas

Mousse de maracuyá

Ciruelas con mote

Jalea Light

### Viernes 23

#### Sopa

Crema de choclo

#### Ensalada

Ensalada de lechuga con tomate

Ensalada de verduras asadas

Ensalada de pepino

#### Hipocalórico

Palta rellena con mousse de atún

Huevo duro con Ensaladas surtidas

#### Plato de fondo

Pavo relleno con verduras con Papas duquesa (horneadas)

Escalopa de jamón queso (horneada)

#### Vegano

Ñoquis con salsa Mediterránea (berenjenas, zap.italiano, tomate)

#### Postre

Torta de durazno

Arroz con leche

Fruta natural

Jalea Light

\*PVT = Proteína Vegetal Texturizada (Carne De Soya)

**Datos** El formato de la Operación es, por pago anticipado

Mes Agosto completo (con miércoles) \$89.800

Mes Agosto completo (sin miércoles) \$71.840

Valor Almuerzo: \$4.490 / **Transferencia - Depósito a:**

Giser S.A. / Banco Santander / Rut: 78.542.610-K

Cuenta Corriente / 000 924 2777 - 3

Email: comedor-snm@giser.cl / pagos-snm@giser.cl

**Por favor enviar comprobante señalando:**  
Nombre y curso del alumno.

Minuta conforme a la ley N° 20.606

**Contacto Comedor - Sebastián Canales:**

Email: comedor-snm@giser.cl / Tel: +56 9 61331869

### Aportes Nutricionales

1era Unidad | Calorías 450 - 500 | Proteínas 17Gr

2da Unidad | Calorías 550 - 600 | Proteínas 22Gr

Valores Referenciales



# Menú San Nicolás De Myra - Senior Level | 2024



## PERIOD FROM 26 th TO 30 th AUGUST 2024

### Lunes 26

#### Sopa

Sopa del Chef (juliana de verduras)

#### Ensalada

Ensalada de lechuga escarola con choclo  
Ensalada apio con semilla sésamo  
Ensalada de tomate

#### Hipocalórico

Ensalada Griega (Lechuga, tomate, pepino, queso, orégano, aceitunas, hojas de albahaca)

#### Plato de fondo

Suprema de pollo en su salsa con Canutones  
Quiche florentino con Bouquetier de verduras

#### Vegano

Fajitas rellenas con verduras con salsa de guacamole

#### Postre

Queque marmoleado  
Merengón de mora  
Fruta natural  
Jalea Light

### Martes 27

#### Sopa

Crema de zanahoria

#### Ensalada

Ensalada de lechuga con tomate  
Ensalada de choclo con slide de pimentón  
Ensalada de porotos verdes con diente dragón

#### Hipocalórico

Omelette de jamón y queso  
Huevo duro con Ensaladas surtidas

#### Plato de fondo

Lentejas guisadas con arroz con huevo duro picado  
Spaguetti con salsa boloñesa

#### Vegano

Ravioles de verduras con salsa de espárragos

#### Postre

Rosquitas con azúcar flor  
Molde de sémola con salsa de berries  
Fruta natural  
Jalea Light

### Miércoles 28

#### Sopa

Consomé de ave con fideos

#### Ensalada

Ensalada de lechugas mixtas  
Ensalada de betarraga  
Ensalada de zanahoria

#### Hipocalórico

Bastoncitos de quinoa apanados  
Huevo duro con Ensaladas surtidas

#### Plato de fondo

Croqueta de pavo con salsa pomodoro con Puré de papas  
Arroz a la milanesa (dados de pollo, primavera, sofrito, pimiento, perejil)

#### Vegano

Milanesa de berenjenas con Papas asadas

#### Postre

Strudel de manzana  
Flan de chocolate  
Fruta natural  
Jalea Light

### Jueves 29

#### Sopa

Crema de verduras

#### Ensalada

Ensalada mix cuatro colores  
Ensalada de pebre de cochayuyo  
Ensalada de garbanzos

#### Hipocalórico

Filetes de pollo grillé  
Huevo duro con Ensaladas surtidas

#### Plato de fondo

Merluza con salsa de alcaparras con Arroz perla  
Albóndigas árabes (cilantro) con Panaché de verduras

#### Vegano

Croquetas de lentejas

#### Postre

Galleta delicia  
Crema de piña  
Fruta natural  
Jalea Light

### Viernes 30

#### Sopa

Consomé mixto

#### Ensalada

Ensalada de lechuga  
Ensalada de repollo mixto  
Ensalada de acelga, choclo y pimiento

#### Hipocalórico

Espárragos con envueltos en jamón con ensalada de lechugas, cascós de tomate y molde de cus-cús primavera

#### Plato de fondo

Vacuno bourguignon (champiñones) con Papas rústicas (oliva y finas hierbas)  
Arma tu sándwich Fricandela de pavo a la italiana (tomate, palta)

#### Vegano

Empanada Siciliana vegana (tomate, queso vegano y albahaca)

#### Postre

Brownie  
Helado de paleta  
Fruta natural  
Jalea Light

\*PVT = Proteína Vegetal Texturizada (Carne De Soya)

**Datos** El formato de la Operación es, por pago anticipado

Mes Agosto completo (con miércoles) \$89.800

Mes Agosto completo (sin miércoles) \$71.840

Valor Almuerzo: \$4.490 / **Transferencia - Depósito a:**

Giser S.A. / Banco Santander / Rut: 78.542.610-K

Cuenta Corriente / 000 924 2777 - 3

Email: comedor-snm@giser.cl / pagos-snm@giser.cl

**Por favor enviar comprobante señalando:**

Nombre y curso del alumno.

Minuta conforme a la ley N° 20.606

**Contacto Comedor - Sebastián Canales:**

Email: comedor-snm@giser.cl / Tel: +56 9 61331869

### Aportes Nutricionales

1era Unidad | Calorías 450 - 500 | Proteínas 17Gr

2da Unidad | Calorías 550 - 600 | Proteínas 22Gr

Valores Referenciales